

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»  
Институт ветеринарной медицины  
Троицкий аграрный техникум

УТВЕРЖДАЮ:  
Зам. директора по учебной работе  
Жукова О.Г.  
« 27 » 03 2019 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **БД. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общеобразовательного цикла  
адаптированной образовательной  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности естественнонаучного профиля  
19.02.07 Технология молока и молочных продуктов  
базовая подготовка  
форма обучения очная

Троицк  
2019

**РАССМОТРЕНА:** Предметно-цикловой методической комиссией  
Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Председатель

 О.И. Домогалова

Протокол № 4

25.03.2019 г.

Составитель: Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский  
ГАУ ТАТ

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза:

Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ

Сурайкина Э.Р., методист ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ

Содержательная экспертиза:

Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ ТАТ

Домогалова О.И., председатель ПЦМК ФГБОУ ВО «Южно-Уральский ГАУ»  
ТАТ

Внешняя рецензия:

Улитин Е.В., и.о. зав. кафедрой физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО  
Южно-Уральский ГАУ, кандидат технических наук.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» по специальности среднего профессионального образования естественнонаучного профиля: 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413 и Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (Протокол № 3 от 21 июля 2015г.), протокол № 3 от 25 мая 2017г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС СПО третьего поколения.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## БД. 07 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы:

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов с получением среднего общего образования в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

### 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина БД.07 Физическая культура является учебным предметом из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле.

### 1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен достигнуть следующих результатов:

#### • *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и

спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

— принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

— готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

— умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4 Количество часов на освоение дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося –256 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося –171 часов;  
внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося –85 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	256
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	171
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	171
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Внеаудиторная (самостоятельная работа) обучающегося (всего)</b>	85
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины БД.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся, курсовые работы (проекты) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		6	
<b>Тема 1.1. Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	--	-
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	6	-
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		154	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Оздоровительная ходьба.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	1. ПЗ №1: Техника приземления на стопу.	2	2
	2. ПЗ №2: Положение головы и мышц туловища при ходьбе	2	2
	3. ПЗ №3: Техника движений рук и ног. Циклическая ходьба ( 3X500м)	2	2
	4. ПЗ №4: Упражнения для укрепления осанки. Циклическая ходьба ( 3X500м)	2	2
	5. ПЗ №5: Техника дыхания при ходьбе, ритм. Ходьба 1000м	2	2
	6. ПЗ №6: Пульсовой режим при ходьбе. Ходьба 2000м	2	2
	Контрольные работы	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: знание форм и содержания физических упражнений; составление комплексов ОРУ для занятий различной направленности.	2	-
<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции без учета</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-



<b>времени.</b>	7.	ПЗ №7: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м	2	2
	8.	ПЗ №8: Стартовый разгон, финиширование.	2	2
	9.	ПЗ №9: Высокий старт, техника торможения. Техника бега 400м.	2	2
	10.	ПЗ №10: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м	2	2
	11.	ПЗ №11: Овладение приемами массажа и самомассажа.	2	2
	12.	ПЗ №12: Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.	2	2
		Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений. Совершенствование технико-тактической подготовки в спринтерском беге	2	-	
<b>Тема 2.3. Комбинированная ходьба.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	13.	ПЗ №13: ОРУ. Гигиенические требования к подбору одежды, обуви.		
	14.	ПЗ №14: Чередование ходьбы и бега с изменением интервала дистанций.	2	2
	15.	ПЗ №15: Комбинированная ходьба 500м.ОРУ в движении	2	2
	16.	ПЗ №16: Бег с изменением темпа. Технология тренинга	2	2
	17.	ПЗ №17: Чередование бега с ходьбой и прыжками.	2	2
	18.	ПЗ №18: Бесшумный бег. Калланетика.	2	2
	19.	ПЗ №19: Техника дыхания при изменении темпа.	2	2
	20.	ПЗ №20: Техника Терренкур (500м)	2	2
	Контрольные работы	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Скоростная выносливость, интервальный бег. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).	2	-	
<b>Тема 2.4. Метание гранаты, диска.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	21.	ПЗ №21: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	2
	22.	ПЗ №22: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	2
	23.	ПЗ №23: Метание диска. Упражнения взрывного характера.	2	2

	Контрольные работы	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки, метания), упражнения с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья)	2	-	
<b>Тема 2.5. Теоретические занятия по тематике здоровьесбережения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-	
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия	-	-	
	24.	ПЗ №24: Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	2	2
	25.	ПЗ №25: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	2
	26.	ПЗ №26: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	2
	27.	ПЗ №27: Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2	2
	Контрольные работы	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Специальные упражнения по развитию пространственной ориентировки, сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий, составление комплексов общеразвивающих упражнений.	6	-	
<b>Тема 2.6. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-	
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия	-	-	
	28.	ПЗ №28: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.	2	2
	29.	ПЗ №29: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	2
	30.	ПЗ №30: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	2	2
	31.	ПЗ №31: Техника прямого нападающего удара и блокирования	2	2
	32.	ПЗ №32: Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в	2	2

		сторону, на бедро и спину, Тактика нападения		
	33.	ПЗ №33: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты	2	2
	34.	ПЗ №34: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2	2
	35.	ПЗ №35: Упражнения для развития прыгучести, силы и специальной выносливости. Игра по упрощенным правилам.	2	2
	36.	ПЗ №36: Двусторонняя игра с судейством	2	2
	37.	ПЗ №37: Контрольные игры.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Варианты передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, от стены, через сетку. Передачи мяча сверху над собой до 10 раз. Серийные передачи мяча снизу над собой до 10 раз. Специальные упражнения волейболиста с набивным мячом. Подводящие и специальные упражнения для нижней прямой подачи. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.		4	-
<b>Тема 2.7. Баскетбол. Создание реферативных работ.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	38.	ПЗ №38: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	2
	39.	ПЗ №39: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	2
	40.	ПЗ №40: Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча.	2	2
	41.	ПЗ №41: Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций	2	2
	42.	ПЗ №42: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	2
	43.	ПЗ №43: Штрафные броски.	2	2
	44.	ПЗ №44: Прием техники защита – перехват. Тактика защиты	2	2
	45.	ПЗ №45: Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Тактика нападения.	2	2
	46.	ПЗ №46: Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	2
	Контрольные работы			
Самостоятельная работа обучающихся: Создание реферативных работ по разработанной		6		

	для каждого обучающегося темы, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания. (темы: спортивные игры, метод круговой тренировки при занятиях определенным видом спорта, физические и физиологические нагрузки во время игры и др.)		
<b>Тема 2.8. Занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	47. ПЗ № 47: Шахматы. Основные позиции; правила блица.	2	2
	48. ПЗ № 48 : Блиц-турнир.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение основных схем, передвижений ключевых фигур. Правила «быстрых» шахмат. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	4	
<b>Тема 2.9. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	49. ПЗ №49: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	2
	50. ПЗ №50: Упражнения для коррекции зрения. Перекаты, группировки	2	2
	51. ПЗ №51: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соединение акробатических и гимнастических элементов.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 2.10. Перекладина.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	52. ПЗ №52: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из виса.	2	2
	53. ПЗ №53: Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Отжимания от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки).	2	2
	Контрольные работы	-	-

	Самостоятельная работа обучающихся: Разработка комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами.	2	-
<b>Тема 2.11. Упражнения на гимнастической стенке. Ведение дневника самоконтроля.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	54. ПЗ №54: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.	2	2
	55. ПЗ №55: Упражнения на растяжку.	2	2
	56. ПЗ №56: Ведение дневников самоконтроля (пульсовой режим, измерение давления, частоты дыхания)	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья.	4	-
<b>Тема 2.12. Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	57. ПЗ №57: Общеразвивающие упражнения на гибкость. Перекаты, кувырки..	2	2
	58. ПЗ №58: Общеразвивающие упражнения на равновесие. Выполнения стоек.	2	2
	Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.	2
<b>Раздел 3. Виды спорта по выбору</b>		96	
<b>Тема 3.1. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	59. ПЗ №59: Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	2
	60. ПЗ №60: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	2
	61. ПЗ №61: Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц,	2	2

		дыхание.		
	62.	ПЗ №62: Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	2	2
		Контрольные работы	-	-
		Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов	6	-
<b>Тема 3.2. Подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	-	-
		Лабораторные занятия	-	-
		Практические занятия	-	-
	63.	ПЗ №63: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	2	2
	64.	ПЗ №64: Комплексы упражнений с гимнастическими мячами.	2	2
	65.	ПЗ №65: Комплексы упражнений с гимнастическими скакалками.	2	2
	66.	ПЗ №66: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	2
	67.	ПЗ №67: Комплексы парных упражнений.	2	2
	68.	ПЗ №68: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	69.	ПЗ №69: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	70.	ПЗ №70: Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	2	2
	71.	ПЗ №71: Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепление мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей)	2	2
	72.	ПЗ №72: Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.)	2	2
	73.	ПЗ №73: Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц).	2	2
	74.	ПЗ №74: Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	2	2
75.	ПЗ №75: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	2	2	

	Контрольные работы	-	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.	14	-	
<b>Тема 3.3. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-	
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия	-	-	
	76.	ПЗ №76: Умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, пространственной точностью.	2	2
	77.	ПЗ №77: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	2	2
	78.	ПЗ №78: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	79.	ПЗ №79: Овладение тактикой и техникой игры в защите.	2	2
	80.	ПЗ №80: Овладение тактикой и техникой игры в нападении.	2	2
	81.	ПЗ №81: Контрольные игры	2	2
		Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта	7	-	
<b>Тема 3.4. Дыхательная гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	-	
	Лабораторные занятия	-	-	
	Практические занятия	-	-	
	82.	ПЗ №82: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	2
	83.	ПЗ №83: Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	2	2
	84.	ПЗ №84: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	2
	85.	ПЗ №85: Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.	2	2
	86.	ПЗ №86: Определение уровня здоровья (по Э.Н.Вайнеру)	1	2
		Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: группы ОФП, лыжная подготовка, плавание.	14	-	
<b>всего (часов):</b>		<b>256</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материальному – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала.

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603>.

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://doi.org/10.23681/274977>.
2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитонова. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Библиокомплектатор: <http://www.bibliocomplectator.ru/getpublication/?id=11361>

Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2010-2016. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>; Доступ по логину и паролю.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – Москва, 2001-2016. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>; Доступ по логину и паролю.
3. Издательский центр «Академия» [Электронный ресурс] : сайт. – Москва, 2016. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/>; Доступ по логину и паролю.
4. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. 2016. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>;



### 3.3. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Форма работы	Вид занятий	
	Урок	ПЗ
Работа в группах с различными видами знаний		24
Работа в малых группах		8
Ролевые игры		10
Анализ конкретных ситуации		22
Задание «по кругу»		8
Видео уроки		2

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, презентаций.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- формирование личностных, ценностно-смысловых ориентиров и установок; системы значимых социальных и межличностных отношений; личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности; способности их использования в социальной, в том числе, профессиональной практике;</li> <li>- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>оценка проведения разработанных упражнений в группе;</li> <li>наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений;</li> <li>оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля;</li> <li>оценка участия обучающегося в тактических действиях команды;</li> <li>наблюдение за обучающимся в ходе игры;</li> <li>оценка выполнения обучающимися учебных нормативов;</li> <li>зачет, дифференцированный зачет;</li> </ul>

<p>оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>– готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	
<p><b>предметные:</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>– владение основными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	<p>оценка выполнения реферата; оценка защиты реферата (мультимедиапрезентации); оценка ведения дневника самоконтроля; оценка составления комплекса разминочных упражнений;</p>
<p><b>метапредметные:</b></p>	

<p>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	<p>наблюдение за обучающимся в ходе проведения занятий;</p> <p>оценка защиты реферата (мультимедиапрезентация);</p> <p>оценка выполнения обучающимися учебных нормативов;</p> <p>оценка участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня;</p> <p>оценка участия в принятии комплекса ГТО;</p> <p>зачет, дифференцированный зачет</p>
--	--